

6月4日～6月10日は歯の衛生週間です

歯の健康について 考えてみませんか？

毎日の食事をおいしく取りながら、健康な生活を送るためにも、いつまでも大切にしたい自分の歯。毎年6月4日から6月10日は歯の衛生週間です。この機会に歯の健康について考えてみましょう。

歯の状態が悪いと全身に悪影響

むし歯や歯周病になると細菌が血管に入り込み、全身をめぐるさまざまな病気を引き起こします。また、歯が抜けたりかみ合わせが悪くなったりすることで、骨格の歪みを引き起こし、筋肉や関節の痛みにつながることもあります。



予防は毎日の自己ケアと専門ケアで

歯の健康を保つためにはどうすればよいのか、美郷町健康づくり推進協議会の高橋由紀夫副会長にお話を伺いました。

歯を失う原因の多くはむし歯と歯周病によるものです。これらを予防するためには口の中を清潔に保つことが重要になってきます。



■高橋由紀夫副会長

基本となるのは毎日の歯磨きですが、ただ「磨いている」のではなく、きれいに「磨けている」ことが大切です。口の中の環境は一人ひとり違います。歯科医師や歯科衛生士に指導してもらい、自分に合った歯の磨き方を会得しましょう。また、歯の沈着物である歯石などは自分では取ることができませんので、定期的に歯医者に通って検診を受けることも必要です。歯が「痛くなったから病院に行く」のではなく、「悪くならないように」日ごろから努めることが、自分の歯の健康を守ることにつながります。

また、口は食物を取る最初の消化器官として、脳機能や運動機能などの全身に影響を及ぼしていることが解ってきました。しっかりかんで食べることは消化・吸収の促進、肥満予防、認知症予防、ストレス解消などの健康効果があるとされており、そのためには自分の歯で何でもかめるようにしておくことが必要です。

いつまでも自分の歯でおいしい物を食べて、健康でいきいきと暮らし続けるためにも、日ごろからのケアを大事にしてください。

歯周疾患検診を受けましょう

歯周疾患は自覚症状が少なく、気がつかないうちに進行してしまいます。歯周疾患を予防・早期発見するため、歯科検診と保健指導を行います。

対象者●平成25年度中に40歳、50歳、60歳、70歳になる方

検診期間●7月から12月までの6カ月間

実施機関●美郷町、大仙市、仙北市の協力指定歯科医療機関

個人負担額●800円

協力指定歯科医療機関に支払ってください。ただし、次の方は無料となります。

- ・70歳の方
- ・生活保護世帯の方
- ・町民税非課税世帯の方

受診方法●対象者には個別に通知しますので、受診方法をご確認ください。

問い合わせ◎町福祉保健課 健康対策班(美郷町保健センター内) ☎0187(84)4900

美郷町 ラベンダーまつり

入園
無料

6月29日(土)~7月15日(月)
午前9時~午後5時

(摘み取り体験受付は午後4時30分まで)

ラベンダーの 摘み取り体験

一定容器に詰め放題、1回300円
(ラベンダー園開園期間中限定)



園内を一周する こぐまちゃん号

期間中土・日・祝日運行予定



問い合わせ◎町商工観光交流課 ☎0187(84)4909

6/29
土曜日
開催!

第8回美郷町 べごっこまつり

時間◎午前9時~午後1時
会場◎大台野広場イベント棟(ラベンダー園向い)



牛肉の格安販売と現地焼き肉コーナー! その他参加型イベントも開催!

問い合わせ◎町農政課 ☎0187(84)4908